



SÉCURITÉ

Pas de cours pendant les congés scolaires

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
 MAUREPAS

**Les dirigeants se réservent le droit de limiter le nombre de pratiquants pour les cours en surnombre
 Les cours du matin (sauf le samedi) sont limités à 3 séances par semaine**

JOURS	GYMNASSE DES BESSIERES			GYMNASSE DU BOIS (COSEC)			GYMNASSE DE L'AGIOT (CESA)			INTENSITE
L U N D I	Salle de danse 1 <i>Gym entretien</i> <i>Gym entretien</i> <i>Stretching/Relaxation</i>	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h	Annie Annie Annie	Salle gym au sol <i>Ener'gym</i> <i>Stretching</i>	20h à 21h 21h à 21h30	Christine Christine	Salle polyvalente <i>Gym tendance</i> Salle de danse 2 <i>Gym Equilibre</i> Salle polyvalente <i>Gym Energie, Force et Souplesse</i> <i>Stretching</i>	9h à 10h 8h45 à 9h45 10h à 11h 11h à 12h	Jeanne Olga Olga Sandra	<p><u>INTENSITE 1</u> Techniques douces, souplesse, tonification des muscles profonds, relaxation et auto-massage. Séances conseillées aux personnes qui reprennent une activité physique mais recommandées à tous pour les bienfaits qu'elles procurent au corps et au mental</p> <p><u>INTENSITE 2</u> Gym soutenue pour pratiquants réguliers</p> <p><u>INTENSITE 3</u> Gym très soutenue pour pratiquants en bonne condition physique. Participation régulière nécessaire pour ne pas freiner le groupe dans sa progression</p>
	Salle polyvalente <i>Ener'gym</i>	19h30 à 20h30	Cameron				Salle polyvalente <i>Country/line Dance Débutants</i> <i>Intermédiaires</i>	17h00 à 17h45 17h45 à 18h30	Annie Annie	
	Salle de danse 1 <i>Step</i>	20h30 à 21h30	Cameron				Salle polyvalente <i>Ener'gym</i>	18h à 19h	Laurence	
	Salle de danse 1 <i>Cardio/Pilates</i> <i>Souplesse</i> <i>Ener'gym</i>	8h30 à 9h30 9h30 à 10h30 20h30 à 21h30	Zineb Zineb Cameron	Salle gym au sol <i>Ener'gym</i>	20h à 21h	Vincent/Christine				
M E R C R E D I	Salle de danse 1 <i>Gym tendance</i>	20h30 à 21h30	Jeanne	Salle de judo <i>Gym enfants</i> <i>Gym enfants</i> <i>Pilates</i>	17h à 17h45 17h45 à 18h30 18h30 à 19h30	Jeanne / Elisabeth Jeanne / Elisabeth Jeanne	Salle polyvalente <i>Pilates</i> <i>Gym tendance</i> <i>Body Zen</i> <i>Pilates</i> <i>Renforcement musculaire</i>	8h45 à 9h45 10h à 11h 15h45 à 16h45 17h40 à 18h35 18h35 à 19h30	Catherine Sandra Elisabeth Annie Olga	
	Salle de danse 1 <i>Ener'gym</i> <i>Gym Energie, Force et Souplesse</i> <i>Gym Bien-être</i> Salle de danse 2 <i>Pilates</i>	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h 20h à 21h	Christine Olga Olga Jeanne	Salle gym au sol <i>Gym tendance</i>	20h à 21h	Christopher	Salle de danse 2 <i>Gym entretien</i> <i>Stretching</i> <i>Gym entretien</i> Salle polyvalente <i>Gym tendance</i> <i>Stretching</i>	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h 18h à 19h 19h à 19h30	Laurence Laurence Laurence Jeanne Jeanne	
V E N D R E D I	Salle de danse 1 <i>Ener'gym</i> Salle polyvalente 	8h45 à 9h45 19h à 20h	Laurence Jeanne	Salle gym au sol <i>Ener'gym</i>	18h30 à 19h30	Anne	Salle de danse 2 <i>Ener'gym</i> <i>Stretching</i>	9h à 10h 10h à 11h	Anne Anne	
	Salle de danse 1 <i>Ener'gym</i>	10h à 11h	Christine							
SAMEDI										



MARCHE TOUS LES MARDIS
 MATIN SUR MAUREPAS
 DEPART DU GYMNASSE DU BOIS
 (COSEC) A 8H45 PRECISES

